为营养把关 合理选择蓝色食品

1月20日上午,以中老年人冬季营养保健为主题的现代快报市民健康教育大讲堂,在汉府饭店举行。云南绿A生物工程有限公司的营养咨询顾问康主任,在现场呼吁大家要树立“健康智商”的观念,掌握科学的健康知识,防病于未然。

均衡的营养源自健康的饮食习惯。康主任建议大家从几个方面为营养把关:杜绝不良嗜好,烟不沾,干红葡萄酒适量,适量的干红葡萄酒可以调节血脂。油盐酱葱姜蒜等调味料要适量。粗细粮要搭配着吃,有条件的话,最好吃些青稞麦,青稞麦有益于降低血脂、胆固醇,促进人体营养吸收。饮食中最好做到一荤一素,一豆一藻,一菇一果一酒。饮食中还要注意红、黄、绿、白、黑、蓝六色食品的搭配。其中红如牛肉等红肉,黄如南瓜、地瓜等,绿如绿豆等,白如牛奶等,黑如黑木耳、黑芝麻等,蓝如蓝莓、螺旋藻等。

像蓝莓、螺旋藻这样的蓝色食品在自然界很少见,但通常它们的营养价值都很高。据了解,一克螺旋藻相当于一千克各种蔬菜水果部分营养的总和,而且它的营养成分也比较均衡,蛋白质、氨基酸、维生素、微量元素、活性物质等成分正好和人体的需要吻合。螺旋藻是一种单细胞藻类原始生物,它的细胞分子结构非常简单,也就是这种简单的构造使其营养物质极易被人体吸收。临床应用表明,螺旋藻对慢性消耗性疾病,慢性消化性溃疡等有良好的辅助疗效。 实习生 李鑫芳

眼底出血不是独立眼疾

多数患者有高血压或糖尿病

冬季室内外温差大,特别容易引发眼底出血。南京同仁医院眼科主任医师魏文斌指出,尤其是老人,作为眼底出血的高发人群,一旦发现看东西模糊,一定要到医院仔细检查,谨防眼底出血被延误,造成不可逆的损害。

眼底出血与普通的结膜充血截然不同,因为结膜充血未必有全身疾病等问题,气候干燥和工作疲劳都可以导致结膜充血,而眼底出血不是一种独立的眼病,而是许多眼病和某些全身疾病所共有的特征。常见于高血压视网膜病变、糖尿病及肾病引起的视网膜病变。

据魏文斌主任介绍,眼底出血者若不及时治疗,可能有失明的危险。老人容易眼底出血,原因是老人血管柔韧性和弹性改变,稍有刺激便可能出血。伴有高血压、糖尿病、动脉硬化、高脂血症的病人,眼底血管较为硬化,也可导致出血。“特别是有的老人大便干燥用力过度或者大声咳嗽的时候,都可能造成球结膜小血管破裂出血”。

专家建议,三高患者至少每年接受一次眼底检查,并且要注意控制好血糖和血压,因为血糖升高可使眼底血管进一步受损伤,而高血压又显著增加眼底出血的可能性。 快报记者 金宁

感冒发烧病人增多,用药量激增——

本周感冒药放心购

近日由于雪后大幅降温,导致人体调节能力一时难以适应,因此不少市民都被冷风吹进了医院,而感冒发烧更成了急诊的主力军。记者也从药店了解到,这两天感冒药需求持续偏热,有的药店甚至出现供不应求状况。现代快报《健康》周刊联手金陵大药房,特别推出感冒药平价购买活动,并且本期挑选的6种感冒药均由品牌企业生产,药店也拿出了切实的让利方案,希望能为读者提供一些便利与实惠。

【友情提醒】

免费送药热线为您服务

1月21日–1月27日,读者可凭1月21日现代快报《健康》周刊,到金陵大药房指定的8家医保定点药房购买药品(具体药品名称见表格),享受活动优惠价格。另外,为方便消费者购药和对药店进行监督,金陵大药房还特别为此次活动设立了免费送药服务热线84811111,消费者可在1月21日–1月27日每天8:00–17:00拨打热线,享受免费送药服务。

快报记者 金宁

参加活动药品名单

品种	规格	生产企业	零售价	优惠价	适应症
三九感冒灵胶囊	12粒	三九医药集团	12.10	8.90	解热镇痛,用于感冒引起的头痛、发热。
感冒清热颗粒	12克*10袋	哈药集团世一堂制药	12.60	10.80	疏风散寒,解表清热。
感冒灵颗粒	10克*9袋	芜湖绿叶制药	9.00	7.80	解热镇痛,用于感冒引起的鼻塞、流涕、咽痛。
惠菲宁口服溶液(成人)	100毫升	惠氏-百宫制药	19.90	15.80	缓解感冒及过敏引起的咳嗽、鼻塞。
克咳胶囊	0.3克*12粒	贵州益佰制药	11.60	8.80	止咳、定喘、祛痰,用于咳嗽、喘急气短。
清咽滴丸	20毫克*100丸	天津中新药业	29.30	24.90	疏风清热、解毒利咽,用于风热喉痹、咽痛等症状

金陵大药房 8家医保定点药店

新街口药房
中山东路75号
84719086

太平门药房
太平门街55号
84811111

热河路药房
热河路1号
58818130

晓庄平价药房
和燕路467号
85493037

石门坎药房
石门坎169号
84869998

金陵小区药房
金陵新4村28号
86636223

建宁路药房
建宁路16号
83409602

板仓药房
板仓街9号
85439071

肿瘤患者服用灵芝要“取巧”

巧辨:成分最关键

科学家研究发现,灵芝中的化学成分很复杂,其中起抑制作用的主要是三萜类化合物。据了解,南京中科研制的中科灵芝孢子油经中国药科大学检测鉴定,中科灵芝孢子油三萜含量最高28.1%,其中四环三萜、五环三萜含量分别为20.5%和7.6%。

巧服:剂型有讲究

灵芝孢子是灵芝的精华所在,而灵芝孢子油又是萃取灵芝精华中的精华。它采用了先进的软胶囊技术,胶囊含在口中即可溶化,因此可以含服;患者也可以吞服,对于吞咽困难的患者,可以打开胶囊一端或用针刺破软胶囊,挤入患者口中服用。

肿瘤患者在选择灵芝产品时,只有遵循巧辨、巧服技巧原则,才能选择出有科技内涵、有质量保证的好产品。(周阳)

苏州患者问:

两三年前出现尿频、尿痛,曾在数家医院诊断为慢性前列腺炎。经抗生素注射、尿道微波等方法治疗均无明显改善。请问该怎么治疗?

建国男科医院主任医师郑世广:

前列腺炎是青壮年的常见病。患前列腺炎可以全无症状,也可以引起泌尿生殖系统的不适,除了你所说的症状外,还有尿道口滴白;会阴部、大腿根部、耻骨上部疼痛;性欲减退、阳痿、射精痛等症状。目前全国各大医院泌尿外科都采用的创新技术是ZRL定位可视腔道治疗仪、腔内场效应消融、HZD场效应治疗系统及潜透CRS兆波等。它可以有效清除致病菌和微生物,同时还能在一定程度上恢复因前列腺炎引起的性功能障碍。男人前列腺一旦患上炎症,最好尽快到专科医院检查治疗。

栖霞区患者问:

前两天我发现尿道口流有少许的脓,小便时疼痛,现在更加厉害了,该怎样办?

建国男科医院主任医师严泽承:

你这种情况要考虑尿道炎,引起尿道炎的原因很多,如外伤、精神刺激、全身性感染并发引起代谢异常、过敏等;或者感染某种病原体如沙眼衣原体和支原体、白色念珠菌、大肠杆菌等。尿道口出现脓性分泌物要怀疑可能感染上淋病双球菌,主要症状为:感染上淋菌性尿道炎后,一般有2-5天的潜伏期,发病初期表现为尿道口红肿、发痒,有轻微刺痛,随后便出现尿道口脓性分泌物,并且逐渐加重。此时如果不采取特殊治疗,可转为慢性淋菌性尿道炎,部分病人可继发前列腺炎、精囊炎、附睾炎等,需要及时到医院就诊,切莫因为不好意思贻误治疗,造成终生遗憾。

规范的治疗是抗肿瘤的关键

屡遭病痛折磨 坚强接受手术

今年61岁的刘和宇先生性格开朗,退休前在一家投资公司从事企业管理工作,身边有太太和两个儿子朝夕相伴,生活无忧无虑。2005年,即将退休安度晚年的刘先生因腰椎间盘突出住院进行手术。

“做胸透的时候,我看见医生们在底下嘀咕,我心里就有点发毛了,可我怎么也没有想到会是肿瘤。”刘先生回忆当时的情景说,医生通知自己去拿化验结果的时候,要求有家人陪同,这让刘先生隐约感觉到自己的病情并不简单。

“听到医生告诉我化验结果时,我的脑袋突然懵了一下。”然而,回过神后,他暗暗告诉自己,这是无法逃避的事实。在医生的建议下,他立刻住院接受手术。手术后,刘先生三分之二的胃被切除,而这时,他才从医生那里得知,手术前他体内的肿瘤细胞已转移到了两组淋巴上,如果手术进行得不及时,肿瘤细胞很可能会迅速扩散。

寻求化疗以外的治疗方法

手术结束后,按照西医的治疗方法,就要开始放疗、化疗了。然而,第一次的化疗结果,让刘先生立刻转变了治疗观念,开始寻找西医之外的治疗方法。

“第一次化疗后,我整个人瘦了10多斤,头发脱落得非常厉害!”刘先生回忆自己化疗经历时说,自己在第一次的腰椎间盘突出手术后,体重就减了10多斤,“如果体重再往下减,我肯定吃不消,何况我手术后只有三分之一的胃啊!”刘先生告诉记者,对他而言,已经不能再有正常的新陈代谢和消化系统了,如果不维持现有的体力,即使手术成功,也很可能会复发,这就等于前功尽弃。

此后,刘先生查阅了大量的资料和书籍,他发现,西医的化疗并不是唯一方式,一些专家甚至建议患者根据自己的具体病情选择其它治疗方法。

2005年10月,也就是手术后不久,刘先生在亲友的建议下,开始服用中国科学院研发的中药类抗肿瘤产品——中科灵芝孢子油,后期又配合中科AT(爱特)胶囊一起服用。刘先生告诉笔者,这些产品所起到的作用是非常关键的。以前身体本来就不好,手术后更是差,在服用了中科抗肿瘤系列产品后,明显感觉到身体在一天天好转,免疫力有了很大的提高,连感冒都基本没有了。这种通过提高自身免疫力治疗肿瘤的方法也就是生物免疫治疗。最近一次的复查化验结果表明,他体内标志物的各项指标均为正常。

术后科学调理 心态尤为重要

“有人曾说,肿瘤患者往往是被‘吓死的’、‘毒死的’或是‘饿死的’,现在看来,这些话不无道理。”刘先生解释说。

刘先生自己总结了一套调整心态的办法。清晨起床,他要做的第一件事就是在床上完成一套体操,他每天坚持早晚两次散步,做一些力所能及的运动,喝一些开胃汤药保证自己的食欲,而最重要的则是保持一个好心情。总结自己的经验,刘先生打趣地说道:“对于肿瘤,我们要在‘战略上蔑视它,战术上重视它’!”

肿瘤防治健康教育基地专家点评:刘和宇先生的抗肿瘤历程是艰辛的,而又是幸运的。在他身体不能支撑他进行化疗的时候,他找到了一种适合自身特点,能有效抗击肿瘤的新方法——生物免疫治疗。这种治疗方式是通过提高自身免疫力来与肿瘤作斗争,是与手术、放、化疗等损伤性治疗截然不同的一种方式。刘先生选择中国科学院研发的抗肿瘤产品——中科灵芝孢子油和中科AT(爱特)胶囊是他能走向康复的关键。由中国科学院研发的中科系列抗肿瘤产品是目前市面上先进、有效的抗肿瘤产品。中科灵芝孢子油所含的灵芝三萜能有效抑制肿瘤细胞生长,而中科AT(爱特)胶囊是中国科学院科学家们精选药用真菌中多糖、尤其是葡聚糖含量最高的五种真菌:灵芝、云芝、香菇、冬虫夏草和姬松茸,经过大量的分析,终于选定了中科爱特胶囊的六种功效成分及其最优比例。这五种药用真菌对于增强人体免疫力,并从基因水平上实现肿瘤防治,降低肿瘤发病率,并为同源和异源肿瘤的治疗提供了强有力的手段。这两种产品配合使用,有效阻止新肿瘤细胞生成和繁衍,巩固治疗效果,彻底清除体内隐患。这是一个典型的生物免疫治疗案例,值得肿瘤病友借鉴学习。

转自《深圳特区报》

中科灵芝孢子油率先进入分子水平研究

关于灵芝孢子油的超临界CO_2萃取工艺优选和成分分子式鉴定,南京中科集团联同中科院、中国药科大学共同对中科灵芝孢子油全部成分的分子式结构进行GC–MS(气相色谱质谱联用仪)分析,进一步用科学的数据确定中科灵芝孢子油中有效抗肿瘤成分的结构和组成。

科学家们用GC–MS对灵芝孢子油成分进行分离和结构鉴定,共分离出23个峰,鉴定出21种化合物(与谱库标准物质符合度90%以上的有7种,其余在80%以上),占总峰面积的99.56%。通过图谱库查找,发现灵芝孢子油为一系列长链不饱和脂肪酸、烃以及醛类化合物。本次实验分离鉴定得到灵芝孢子油中主要成分为油酸和灵芝酸(灵芝三萜类,又称总三萜,灵芝三萜。包括灵芝酸A、灵芝酸B、丹芝酸、赤灵芝孢子酸、灵芝酮、灵芝三萜醇等100多个单一成分),其中灵芝酸为灵芝孢子油的独有成分。一年多的时间,南京中科集团科研工作者和中国药科大学的学者们已经完成了对其结构的解析。

随着科研生产技术的不断创新,中科灵芝孢子油将大规模地提高有效的成分,务求更好地为肿瘤患者进行服务。中科灵芝孢子油将再次成为灵芝孢子油标准化和规范化的倡导者和实践者。

中科灵芝孢子油作为我国高新技术成果,20年来一直占据灵芝抗肿瘤重要位置,经过9年市场验证和百万肿瘤患者的共同选择,铸就了灵芝抗肿瘤的品牌地位。

(李小路)

中科灵芝受肿瘤患者青睐

首个获国家专利的抗肿瘤产品“中科灵芝孢子油”与另一种抗肿瘤制剂——爱特(AT)配成组方后又一次获得国家专利(一种增强灵芝孢子油抗肿瘤疗效的中药组合物 ZL200410014120.3),此组方可以增强中科灵芝孢子油的抗肿瘤疗效,深受肿瘤患者青睐。

中科灵芝孢子油有效灵芝三萜含量≥20%,已获国家专利保护20年。经科学研究证实,灵芝三萜能有效、快速提高人体免疫功能,改善疼痛等肿瘤亚性症状,减轻放化疗毒副反应,可毒杀G0期肿瘤细胞(休眠细胞),防止复发转移,是目前肿瘤患者使用较多的生物免疫制剂。爱特(AT)不仅能提高免疫活性,还起到基因调控的作用,可从细胞内、外防止肿瘤的发生、发展和转移。

据了解,众多肿瘤患者在治疗和康复期都在服用中科灵芝孢子油组方,他们中有很多顺利度过五年康复期。许多已经康复的患者还热心的向新病友推荐这个组方。

“在我们这里,中科灵芝孢子油组方是很受欢迎的,肿瘤患者服用后普遍反映很好,还会介绍同病房的人来买”,位于中央路131号的中科灵芝专卖负责人朱小姐说,“由于需求量较大和应部分住院和在家休养患者的要求,我们开通了送货热线83223131,只要一个电话,我们就会在最短的时间内送货上门”。

(林楠)

以色列科学家:灵芝具有抑制前列腺肿瘤的功效

据报道,以色列海法大学的研究人员研究发现,灵芝的分子可以帮助抑制前列腺肿瘤的发展。

该研究项目的负责人本蔡恩扎伊德曼说:“我们已经了解到,这种菌类可以通过影响免疫系统,遏制肿瘤的发展。我们在试管中所做的实验表明,它可以直接攻击肿瘤细胞。”

灵芝喜生长于散射光的阔叶林中,尤以稀疏的林地上的阔叶树桩、腐朽木生长较多。

前列腺肿瘤是男性常见肿瘤之一。每年全球范围内被诊断患有前列腺肿瘤的人超过54.3万人。

转自《参考消息》

灵芝主要抗肿瘤成分被发现

经过二十余年的艰苦研究,我国科学家终于发现灵芝抑制肿瘤的主要功效成分是灵芝孢子内的脂溶性物质——灵芝三萜类化合物,尤其是集中蕴含在灵芝孢子内的四环三萜,五环三萜类化合物对于抑制肿瘤细胞具有很好的疗效。

相关院所经过二十年科研,先后突破现代常温纯物理破壁技术,超临界CO_2萃取灵芝孢子油技术,灵芝三萜测定暨孢子油优选技术,浓缩萃取精制出富含灵芝三萜的中科灵芝孢子油。中科灵芝孢子油浓缩萃取技术获国家专利保护技术二十年(专利号:ZL99123952.0)。江苏省肿瘤防治研究所实验结论:中科灵芝孢子油对肿瘤有明显抑制作用,抑瘤作用呈良好的量效关系,在肿瘤治疗方面具有很好的应用前景。 (王进)